



とみつドリア風



材料(4人分)

米	2合 (300g)
ターメリックパウダー	0.2g
さつまいも	小1本 (100g)
玉ねぎ	中半分 (120g)
ベーコン	3枚 (60g)
小松菜	1株 (50g)
人参	1/4本 (50g)
マッシュルーム	3個 (25g)
油	適量
コンソメ (固形)	1個 (5g)
水	300cc
牛乳	200cc
とろけるチーズ	1枚 (10g)
バター	10g
米粉	大さじ3
塩・こしょう	少々

作り方

- ①お米にターメリックパウダーを入れて炊く。
- ②さつまいも・玉ねぎ・人参は1センチの角切り、小松菜とベーコンは1cm幅に切る。マッシュルームは薄くスライスする。
- ③熱した鍋に油を入れて、ベーコン・玉ねぎ、こしょうを加え炒める。
- ④人参と水を入れて煮込み、あくをとる。
- ⑤マッシュルーム、小松菜、さつまいもの順に野菜を入れて、コンソメを加え、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥牛乳、チーズ、バターを加える。
- ⑦塩で調味し、水溶きの米粉でとろみを調整する。
- ⑧炊けたご飯に⑦をかけて食べる。

ひとくちメモ

◎あわら市でとれる食べ物である、いちほまれ (米)、とみつ金時 (さつまいも)、小松菜を使った、児童考案のアイデアレシピです。

◎さつまいもの甘味や米粉でとろみをつけた、やさしい味です。

◎追加でとろけるチーズをのせてオーブンで焼くとドリアになります。

